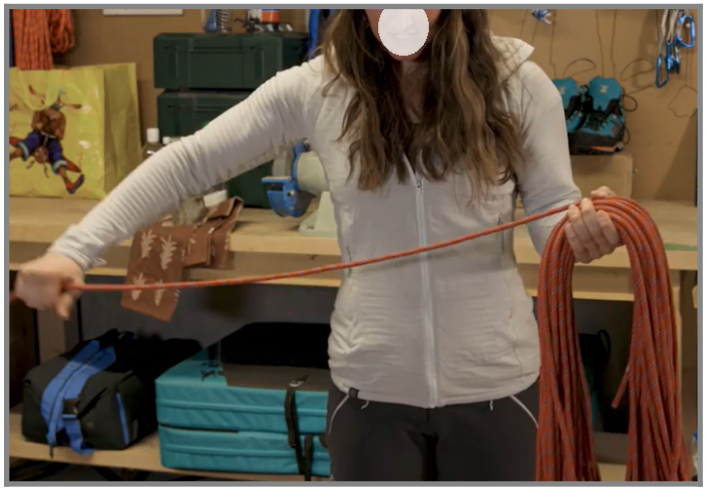
LOVER UNE CORDE

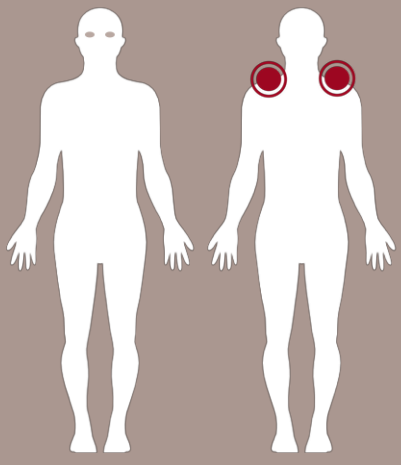
Argumentaire : Apprendre à s'économiser lors d'actions simples et répétitives pour un cordiste.



Description de la tâche :

Lover une corde peut être renouvelée plusieurs fois dans une même journée. Une corde semi-statique pèse entre 50 et 70g au ml, ce qui signifie de 25 à 35 kg pour une corde de 50m. La plupart du temps ce geste est réalisé en fin de journée ou lorsque l'intervention est terminée. Différentes techniques sont utilisées mais certaines sur le long terme peuvent provoquer des tensions inutiles dans le haut du corps. Par exemple, très souvent les professionnels tiennent leur corde à bout de bras ce qui sollicite les épaules !

Localisation : Epaules



Explication du trouble :

L'action répétitive de lover une corde sollicite la même partie du corps. Cette action provoque des tensions (biceps, épaules, trapèzes) et une fatigue qui se surajoute à celles accumulées pendant la journée.

Stades d'alerte :

Stade 1 : Douleurs cervicales épaules trapèze qui cessent avec le repos

Stade 2 : Tensions permanentes douleurs qui iradient jusque dans les bras, les épaules...

Stade 3 : Incapacité de travaille = arrêt

LOVER UNE CORDE

Bonne pratique :

Réaliser les oreilles sur la nuque au fur et à mesure du "lovage" évite de porter simultanément à bout de bras la poupée de corde ainsi formée. Cette technique permet également de répartir l'effort dans les 2 bras plutôt qu'un seul. Une autre solution consiste à enkiter les cordes en permettant un stockage et un usage plus aisés des cordes surtout si celles-ci sont de longueurs importantes.

Voir les 2 vidéos ci-jointes qui montrent la méthode avec une technique de verrouillage finale différente :
https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Comment-plier-sa-corde--?ActivityName=Escalade
https://www.youtube.com/watch?v=aj5YOiBvIgE

Source d'information :
Fin de chantier ou opérations de déséquipements

travail repetitif

trouble musculo squelettique